

## 2022夏保養の報告

### NPO法人ライフケア

<はじめに>

2022年の佐渡夏保養キャンプは、7月31日から8月17日での18日間の日程で行われました。当初は8月1日から22日までの3週間を予定していましたが、コロナや諸事情でのキャンセルが出たので8月17日までの短縮となりました。結果としてコロナに振り回されたキャンプでしたが、今回の保養の概要を報告いたします。

まず、保養キャンプの基本についてですが、コロナ禍での保養ですから、

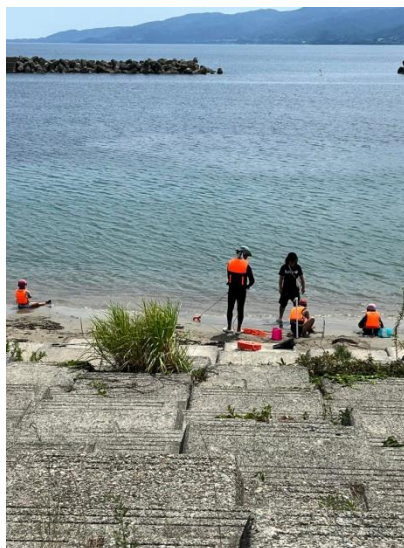
1「家族保養」、2「現地集合・解散方式(送迎無し)」、3「事前検査」で参加を決定、4、「期間中の健康チェックの実施」(有事の際は参加中止)、5「免疫力を上げる活動」を行う等としました。

#### ●「コロナ?だいじょうぶ?」(第一期:7月31日~8月6日)

第一期の参加者は養護施設の子ども達、子連れのお母さん、常連の中学生など約15人でした。初めての参加者が多く緊張していました。会場のへっついの家にはクーラーはなく暑くて大変です。それでも、泳ぐ海は青くてきれいでみんな大満足。さて、夜になったら、4人家族のHさんの子どもが咳き込んで、回りがコロナ?と心配しました。お母さんも気にして食事は部屋で食べたりしましたが、熱もなく検査も問題無しでした。他にも咳き込む人もいたり。そこで、体調不調者を怖がるのではなく、

「みんなでみんなを守ろう」ということを基本に立てました。毎朝の健康チェックの後に「梅肉エキス」と「プロポリス」を予防として飲むことにしました。それが功を奏したのか、また、在日韓国人の食事スタッフのシンミンジャさんの料理が良かったのか、皆、元気で過ごせました。また、参加者Hさんの6カ月の子どもはみんなから可愛がられて、お母さんの許可を得て赤ん坊を抱っこする体験をさせてもらいました。これも仲良くなれるきっかけになったかもしれせん。

へっついの家では、子どもたちには掃除、お茶わん洗い、風呂焚きなどの手伝いがありますが、他に虫取りやハンモックで休むなど自由な時間も取れ充実していたかと思えます。その子どもたちが帰る前の晩のミーティングで、突然、あ子ども達立ち上がって並び、「へっついの家のみなさん、いままでお世話になりました。ありがとうございました」と言って頭を上げたのです。突然のことで驚きましたが、なんだかウルッと来てしまいました。



次の日の朝、「また、来いよ」、「必ず、きます！」と言い合って、タイサンボク樹の下で記念写真を撮り子どもたちは福島に帰って行きました。

### ●第二期「へっついの家の暮らし」(保養の基本について) 8月7日~17日)

8月7日から二期の参加者20人が交代でやってきました。家族保養なので日程も様々です。今回は快医学ネットワークの代表の我妻啓光さんが健康相談で来て下さいました。参加者の健康状態を把握し、体の歪みのチェック、免疫力の上げ方、温熱療法の基本などをひとり一人に伝えていただきました。

さて、私たちが考える保養の基本とは、①線量の高い所から離れて暮らす、②自然体験を行う、③汗をかくて排泄を促す、の3点です。へっついの家の「暮らし体験活動」には他に、「共同生活体験」(掃除、洗い物、ミーティング、畑)があります。他にアートや音楽が加わることもあります。快医学のような健康講座も入ったりします。これは福島に帰ってからも元気で暮らしていくために欠かせないと考えています。

「へっついの家の一日」ですが、基本、6時起床。6時半から布団上げ、掃除、7時朝食、お茶わん洗い、8時朝のミーティング。午前中のアクティビティ(ほぼ海)、昼に戻り、昼食、午後から自由。今回は家族保養なので、参加者の多くは午後から観光に回っていました。夕方からまき割り、風呂焚き、夕方6時半から晩ご飯、お茶わ

ん洗い、7時半からミーティング、感想書きと「世界中の子どもたちが」を歌って終了。8時半には就寝。というパターンです。

さて、へっついの保養や暮らしについては事前に説明会で伝えてきたつもりでしたが、実際にクーラーもないへっついの家に来て、「無理かも・・・」と断念しかけた人がいましたが、最後まで参加。きれいな海や自由な時間などの魅力があったと思いますが、一番は他の人との共同生活に慣れていったことがあると思います。

今回、参加者にもお話したのですが、ここでの共同生活体験は、これから起きる災害時などの避難所暮らしなどに必ず役に立つという内容を含んでいます。野外料理、野外トイレ、共同生活でのコミュニケーションづくりなどなどです。今回は、回りにある石やブロックを使ってのかまどづくり、野外炊飯体験をしました。



## ●「ぼくは米沢にいるよ」(原発ミーティング)

キャンプの終わりが近づいた8月13日の夜、紙芝居「ぼくは米沢にいるよ」を上演しました。私の息子が2011年から2012年の一年かけて泣き泣き米沢に避難したことを描いた紙芝居です。高校生で参加したH君やY君は何回か見っていますが、初めて見た避難者の子もたちは食い入るように見ていました。感想も「怖かった」という声と、当時のことは覚えていないという声もありました。

重い話ばかりではなく、これからの夢や何かやってみたいことがあったら言って、と話したところ、高校生の子が、「ノートになるのが夢です」と言ったので、みんなで爆笑しました。私は「へっつい家でノートやれば」と話したところ、「やったあ」と喜んでいました。保養であれ引きこもりであれ、あらたな居場所の一つが生まれるなら幸いです。

## <最後に>

帰ってきてから、私がコロナに感染してしまい。10日間の隔離生活に入っていました。8月28日にようやく解除されました。他にも、参加者やスタッフで何人かが帰ってから感染されました。キャンプ中でなかったことは幸いです。今後もコロナに負けないで保養を実施していきたいと思っています。

最後に、カンパや食材、野菜、生活物資、労力の提供などお世話になった皆さまにお礼を申し上げます。

(記 関 久雄)

## <ご支援・ご協力者氏名(敬称略)>

後藤一安、磯野正博、石崎澄夫、天池テルヨ、菊地栄、武居勝敏、大萩茗荷村奉仕会、だるま森+えりこ、鈴木順子、橋本有機農園、豊作野菜を送る会、河戸ユミコ、吉田うらら、中川あゆみ、我妻啓光、佐渡ライフセービング協会、橋本俊彦、佐藤令、さとう真生、快医学ネットワーク、平戸かよ、葛原克己、めぐり農場、鈴木顕子、小島冬樹、山縣理絵子、金田真由美、末武あすなろ、(スタッフ)シンミンジャ、井上真紀子、江川美穂子、酒田忠彦、関隆二、渡部浩之、渡部久美子、郷田みほ、只野勝久、今野寿美雄、平野由貴子



●みんなでいただきます。

## <2022夏佐渡保養感想より>

- 8月2日:きょうは海でクラゲを見た。こわくなったけど、つやつやしていた。(H)
- きょうは、そうたくんたちと海のおくまで泳ぎました。きゅうけいもしながら、行ってもどってきました。つかれたけど楽しかったです。いっぱい、貝も取れました。(あや)。
- きょうは海に行った。そして海で魚を見



つけた。ふつうにつかまえるのはむりだから、こみさんと協力して待ち伏せ作戦をしたけど、なかなか、網の場所にさそえなくてつかまえられなかった。こんどは32の方向からつかえるといいねとこみをさんと話した。

- ぼくは、きのう花火をやりました。みんなはスゴイ花火をしましたが、ぼくだけはつまらない花火でした。みんなはさいごにすごい花火をしましたが、ぼくはせんこう花火をしました。また、佐渡にきたいです。へっついのみなさん、おいしいごはん、ありがとうございます！！  
(S)

- さどのへっついの家に来て1日目、ぼくはきんちょうしてなかなか話せませんでした。2日目は海に行き、初めてしゃべりました。2ねんぶりの海だったので、とても嬉しかったです。3日目はまた海に行きました。やっぱり海は何回行ってもあきないと思いました。晩ご飯の手まきずしがとてもおいしくて、ぜったい、忘れられないあじです。あっという間の5日間、ぼくの記憶として一生、わすれられない記憶になりました

- 4ばくいつか、ありがとうございました。へっついの家に来てから楽しかったことがいっぱいありました。海にいたり温泉にいたり、あしたフェリーでふくしまにかえるのがかなしいです。今までありがとうございました。



●カモメさんにエビセンを



●みんなで記念写真、イエーイ